



# 低栄養にならないための 料理講習会

と き／30年1月18日（木） 午前10時30分～午後1時  
ところ／旭区民センター 1階 調理実習室  
講 師／播 賢知さん（料理研究家）  
対 象／利用証をお持ちの方（60歳以上の方）  
定 員／20名（先着順）  
費 用／850円（材料費・保険代）  
持ち物／筆記用具・エプロン・三角巾  
申込み／12月11日（月）10時から来館にて



低栄養ってどんな状態？  
どうして起こるの？  
起こらないために、どんな食事を  
すれば良いか？調理実習をして  
学びましょう！

## ～ 料理メニュー ～

- ぶりの香味ソース
- えのきと蒲鉾のわさび和え
- 湯葉の丼きのこあん
- 卵豆腐と素麺のお吸い物

旭区老人福祉センター 旭区森小路 2-5-9  
TEL:06-6955-1377 FAX:06-6955-1398  
指定管理者 社会福祉法人リベルタ

切り取り

## 『低栄養にならないための料理講習会』申し込み用紙

お名前 \_\_\_\_\_ 年齢 \_\_\_\_\_ 歳

ご住所 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_



※講習会参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。